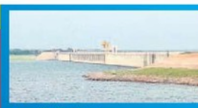
సాక్షి గుంటూరు

ఆదివారం । 25 । ఫిబ్రవరి । 2024



పోలేరమ్మ తల్లి వార్షికోత్సవం

బాపట్ల: బాపట్ల పట్టణం బావరాజుతోటలోని పోలేరమ్మ తల్లి మొదటి వార్షికోత్సవం అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో శనివారం నిర్వహించారు. అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించారు.



సాగర్ నీటిమట్టం

విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శనివారం 516.60 అడుగుల వద్ద ఉంది. ఎస్ఎల్‌బీసీకి 1,350 క్యూసెక్కులు విడుదలవుతోంది.



వైభవంగా వేణుగోపాలుడి కల్యాణం

కోడూరు: హంసలదీవి వేణుగోపాలుడి కల్యాణం వైభవోపేతంగా సాగింది. ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా స్వామివార్ల కల్యాణాన్ని కనులపండువగా నిర్వహించారు.

న్యూస్‌రీల్

పానకాల స్వామికి దుర్గగుడి తరఫున పట్టువస్త్రాలు



ఇంద్రకీలాద్రి(విజయవాడపశ్చిమ): మాఘ పౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో వేంచేసిన పానకాల లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారికి శనివారం తెప్పోత్సవం నిర్వహించారు. సీతానగరంలో ప్రారంభమైన తెప్పోత్సవం దుర్గాఘాట్‌కు చేరుకోగా స్వామిని దుర్గగుడి ఈఓ కె.ఎస్.రామారావు దర్శించుకుని పట్టువస్త్రాలను సమర్పించారు. తొలుత స్వామి వారు సీతానగరంలోని శ్రీ మద్విరాంజనేయ సమేత శ్రీకోదండ రామాస్వామి వారి దేవస్థానానికి విచ్చేయగా ఆలయ అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మాఘమాసంలో స్వామికి కృష్ణానదిలో తెప్పోత్సవం నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోందని, ఈ ఏడాది నుంచి స్వామికి శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వర స్వామి వార్ల దేవస్థానం తరఫున పట్టువస్త్రాలను సమర్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. స్వామికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన అనంతరం ఆలయ అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం దుర్గాఘాట్‌లో తెప్పోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ వైదిక కమిటీ సభ్యులు శంకర శాండిల్య, ఇతర అర్చకులు, ఆలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులను చితకబాదిన ఉపాధ్యాయుడు



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: ఒకటో తరగతి చదువుతున్న ఇద్దరు విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయుడు చితకబాదిన సంఘటన గుంటూరు నగరంలో సంజీవయ్యనగర్‌లోని పినపాటి ప్రభుదాస్ మున్సిపల్ పాఠశాలలో చోటుచేసుకుంది. శనివారం ఉదయం పాఠశాలకు వెళ్లిన రమావత్ జోసఫ్‌రాజు నాయక్ (6), సుకన్యారాజు నాయక్ (5) అల్లరి చేస్తున్నారనే కారణంతో ఉపాధ్యాయుడు లక్ష్మీనారాయణ బెత్తంతో కొట్టారు. విషయం తెలుసుకున్న తల్లిదండ్రులు పాఠశాలకు వచ్చి ఆందోళనకు దిగారు. చిన్న విషయానికే పిల్లలను ఇష్టారాజ్యంగా కొడతారా అంటూ ఉపాధ్యాయుడుతోపాటు హెచ్‌ఎంతో వాగ్వాదానికి దిగారు. అనంతరం పిల్లలను జీజీహెచ్‌కి తీసుకెళ్లి, ప్రాథమిక చికిత్స చేయించిన అనంతరం జరిగిన సంఘటనపై శనివారం రాత్రి అరండల్‌పేట పోలీసుస్టేషన్‌కు ఫిర్యాదు చేసేందుకు వెళ్లారు. ఎంఈవో వెంకటేశ్వరరావు దృష్టికి విషయం రావడంతో ఆయన పిల్లలను కొట్టిన ఉపాధ్యాయుడిని మందలించారు.

హై సెక్యూరిటీ నంబర్ ప్లేట్లు తప్పనిసరి

నెహ్రూనగర్: వాహనాలకు హై సెక్యూరిటీ నంబర్ ప్లేట్లు తప్పనిసరి అని జిల్లా ఉప రవాణా కమిషనర్ షేక్ కరీం శనివారం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. సుప్రీంకోర్టు, రాష్ట్ర రవాణా కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు హై సెక్యూరిటీ నంబర్ ప్లేట్లు కలిగి ఉండాలని ఆ విధంగా లేని పక్షంలో రవాణా, రవాణేతర వాహనాలకు ఇకపై ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ రెన్యువల్ చేయబడదన్నారు. కొత్త వాహనాలకు డీలర్ల వద్దనే నంబర్ ప్లేట్లు బిగిస్తున్నారని, పాత వాహనాలకు మార్చి 1వ తేదీ నుంచి ఎస్ఐఎం పోర్టల్‌లో నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. ఇతర వివరాలకై రవాణా శాఖ కార్యాలయంలో సంప్రదించాలన్నారు.

పాతకాపుల వైపే మొగ్గు

తెనాలిలో ఆలపాటి రాజా వర్గం..సత్తెనపల్లిలో కోడెల శివరాం వర్గం గరం..గరం

- తన సామాజికవర్గానికే పెద్దపీట
- గుంటూరుపై తేల్చని వైనం
- తాడికొండలో శ్రీదేవికి మొండిచెయ్యి
- పల్నాడులో మూడు సీట్లు పెండింగ్
- టీడీపీ–జనసేన జాబితాపై ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్న కేడర్



సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు: ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో తెలుగుదేశం–జనసేన సీట్ల ప్రకటన కొత్త సీసాలో పాతనీరులా ఉందన్న వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్నాయి. అసలు ప్రయోగాలు చేయడానికే భయపడ్డట్టు కనపడుతోంది. ఒకటి రెండు సీట్లు మినహాయిస్తే అన్ని సీట్లు గత ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన వారికే కేటాయించడం గమనార్హం. గుంటూరు తూర్పు, పశ్చిమలో మైనారిటీ, బీసీ మహిళలు నూరి ఫాతిమా, విడదల రజినీలకు వైఎస్సార్ సీపీ టికెట్‌లు కేటాయించడంతో అక్కడ కొత్త అభ్యర్థుల వేటలో తెలుగుదేశం ఉంది. దీంతో ఆ నియోజకవర్గాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించలేదు. తనకు సీటు లేదని తేలడంతో గోడ దూకిన తాడికొండ ఎమ్మెల్యే ఉండవల్లి శ్రీదేవికి తెలుగుదేశం పార్టీ మొండిచెయ్యి చూపించింది. టికెట్ ఇస్తామన్న హామీ ఇవ్వడంతో ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో తెలుగుదేశానికి ఓటు వేయడమే కాకుండా అమరావతి ఉద్యమంలో పాల్గొనడం, చంద్రబాబు, లోకేష్‌లను పొగడ్తలతో ముంచెత్తుతున్న శ్రీదేవికి ఈ టికెట్ల ప్రకటన షాక్ ఇచ్చింది.

నమ్ముకుని వచ్చిన వారిని నట్టేట ముంచుతాడన్న వాదనకు చంద్రబాబు నిర్ణయం బలాన్ని ఇచ్చింది. తాడికొండ సీటుగాని, కృష్ణాజిల్లా తిరువూరు సీటుగాని కేటాయించాలంటూ చంద్రబాబు, లోకేష్‌ల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసినా పట్టించుకోలేదు. తిరువూరు సీటును అమరావతి ఉద్యమంలో పనిచేసిన కొలికపూడి శ్రీనివాస్‌కు కేటాయించారు. తాడికొండ సీటును గుంటూరు జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు తెనాలి శ్రావణ్‌కుమార్‌కు ప్రకటించారు. గుంటూరు జిల్లాలో ప్రకటించిన వాటిలో మూడు సీట్లు కూడా పాతవారికే కేటాయించారు. మంగళగిరి లోకేష్, పొన్నూరు నరేంద్ర, తాడికొండ శ్రావణ్‌కుమార్, ప్రత్తిపాడు సీటును బూర్ల రామాంజనేయులుకు కేటాయించగా తెనాలి సీటును జనసేన తరఫున నాదెండ్ల మనోహర్‌కు కేటాయించారు. బాపట్ల జిల్లాలో రేపల్లె సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యే అనగాని సత్యప్రసాద్, బాపట్ల వేగ్నేశన నరేంద్రవర్మ, వేమూరు మాజీ మంత్రి నక్కా ఆనందబాబుకు కేటాయించారు. పల్నాడు జిల్లాలో వినుకొండ జీవీ ఆంజనేయులు, సత్తెనపల్లి కన్నా లక్ష్మీనారాయణ, చిలకలూరిపేట ప్రత్తిపాటి పుల్లారావు, మాచర్ల జూలకంటి బ్రహ్మారెడ్డికి కేటాయించారు. గురజాలలో యరపతినేని శ్రీనివాసరావుకు టికెట్ ఇవ్వకుండా ఆపారు. పెదకూరపాడు కొమ్మాలపాటి శ్రీధర్, బాష్యం ప్రవీణ్ మధ్య పోటీ నెలకొనడంతో దాన్ని కూడా పెండింగ్ పెట్టారు. లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు తనతోపాటు జంగా కృష్ణమూర్తికి సీటు ఇవ్వాలని పట్టుపడుతుండటంతో గురజాల, నరసరావుపేట సీట్లను పెండింగ్‌లో పెట్టినట్లు చెబుతున్నారు. అభ్యర్థుల ప్రకటనతో తెనాలిలో ఆలపాటి రాజా వర్గం, సత్తెనపల్లిలో కోడెల శివరామ్ వర్గం ఆగ్రహంతో ఉన్నాయి.



నిమ్మకాయల ధరలు

గుంటూరు: జిల్లా తెనాలి మార్కెట్ యార్డులో శనివారం క్వింటా నిమ్మకాయలు కనిష్ట ధర రూ.5600, గరిష్ట ధర రూ.7300, మోడల్ ధర రూ.6300 వరకు పలికింది.

తెనాలిలో రగులుతున్న దేశం నేతలు

- తెనాలి స్థానం జనసేనకు ఇవ్వడంపై ఆగ్రహం
- ఓడిపోయే వ్యక్తికి ఎలా ఇస్తారంటూ మండిపాటు
- గెలిస్తే అందుబాటులో ఉండరు... తోపుడు బండ్లు కూడా వదలరు
- నాదెండ్ల మనోహర్‌పై టీడీపీ ఆగ్రహం
- ఆలపాటి నిర్ణయం కోసం క్యాడర్ ఎదురుచూపు
- పార్టీకి గుడ్ బై చెబుతారా.. భవిష్యత్ హామీ కోసం డ్రామానా?



సాక్షి ప్రతినిధి, గుంటూరు: తెనాలి సీటును పొత్తుల్లో భాగంగా జనసేనకు కేటాయించడం పట్ల తెలుగుదేశం శ్రేణులు రగులుతున్నాయి. అభ్యర్థుల జాబితా ప్రకటించిన వెంటనే తెలుగుదేశం పార్టీ గ్రూపుల్లో తెనాలి తెలుగుదేశం పార్టీకి బ్లాక్ డే అంటూ పోస్టులు వైరల్ అయ్యాయి. పార్టీ కోసం పోరాడే నాయకుల కష్టాన్ని, నాయకుడి గెలుపు కోసం కృషి చేసే కార్యకర్త శ్రమని ఇంకా ఎన్నాళ్లు దోచుకుంటారు 'చంద్రబాబు'గారు, ఇక మూకుమ్మడి రాజీనామాలకు సిద్ధం, 2024 ఎన్నికలను బహిష్కరిద్దాం అంటూ కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున స్పందించారు. ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక సామాజిక వర్గంతో ఆత్మీయ సమావేశాలను మాజీ మంత్రి ఆలపాటి రాజా నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు. శనివారం కాపులతో సమావేశం జరగాల్సి ఉండగా దాన్ని నిలిపివేశారు. వరుసగా రెండుసార్లు ఓడిపోయి నామమాత్రంగా ఓట్లు తెచ్చుకున్న మనోహర్‌కు టికెట్ ఎందుకు ఇవ్వాలని తెలుగుదేశం కేడర్ ప్రశ్నిస్తోంది. మరోవైపు మనోహర్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడు చేసిన అక్రమాలపై తెలుగుదేశం నేతలు పెద్ద ఎత్తున ప్రచారానికి తెరలేపారు. ఆయన ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న సమయంలో తోపుడు బండ్లను కూడా వదలకుండా వసూలు చేశారని చెబుతున్నారు. మనోహర్ తండ్రి ఎన్టీఆర్‌కి వెన్నుపోటు పొడిచిన చరిత్ర వాళ్ల కుటుంబాన్ని వెంటాడుతోంది. 2004లో వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ఆశీస్సులతో తెనాలిలో నాదెండ్ల మనోహర్ ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు. తర్వాత 2009లో మరోసారి గెలిచి స్పీకర్ అయ్యారు. అయితే ఆయన ఎప్పుడు ఎమ్మెల్యేలా వ్యవహరించలేదని, రాష్ట్రస్థాయి నేతగా ఊహించుకుంటూ కార్యకర్తలను పట్టించుకోలేదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఎప్పుడు ఎక్కడ ఉంటారో ఎవరికి తెలిసేదికాదు, కార్యకర్తలకు అసలు అందుబాటులోనే ఉండేవారు కాదు. ఇక స్పీకర్ పదవిని అడ్డం పెట్టుకొని అడ్డగోలుగా సంపాదించారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. మనోహర్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నన్నాళ్లు తెనాలిలో అరాచక పాలన కొనసాగింది. ఎవరన్నా వ్యతిరేకంగా మాట్లాడితే వారిపై అక్రమ కేసులు బనాయించేవారని చెబుతున్నారు. కార్యకర్తలు, నాయకులు మనోహర్ దర్శనం కోసం వారాలు పాటు వెయిట్ చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉండేది. మనోహర్ ఎమ్మెల్యేగా, స్పీకర్‌గా ఉన్న సమయంలో పెత్తనం అంత ఆయన భార్యదే. నియోజకవర్గంలో ఏ పని జరగాలన్న భారీ స్థాయిలో ఆయన భార్య డబ్బులు వసూలు చేసిన ఆరోపణలు గతంలో ఎన్నో ఉన్నాయని తెలుగుదేశం నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. టీచర్లు, ఉద్యోగుల బదిలీలు చివరికి పోలీస్ పోస్టింగ్‌లలో కూడా భారీస్థాయిలో డబ్బులు వసూలు చేసిన చరిత్ర ఆయన కుటుంబానికి ఉంది. చివరకు తోపుడు బండ్ల వాళ్ల దగ్గర కూడా నెలకి రూ.2000 వసూలు చేశారని ప్రచారం జరిగింది. ఇవికాక రేషన్ బియ్యం, లిక్కర్ మాఫియా అంతా మనోహర్ ఆయన భార్య కనుసన్నల్లోనే జరిగేది. పైసా ముట్టచెప్పనిదే ఏ పని పూర్తి అయ్యేది కాదని అప్పటి బాధితులు చెబుతుంటారు. ఇక కాంట్రాక్టర్ల పరిస్థితి ఏ మరీ దారుణంగా ఉండేది. టెండర్లు అవ్వకముందే ఆ పనులు అప్పగిస్తానని డబ్బులు వసూలు చేసేవారు. ఒకానొక సమయంలో తెనాలిలో పనులు చేయాలంటే కాంట్రాక్టర్లు దండాలు పెట్టిన పరిస్థితి ఉండేది. అదీకాక ఆయన సామాజికవర్గ నాయకులను తప్ప ఇంకే సామాజిక వర్గాన్ని దగ్గరకు తీసేవాడుకాదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి.

దేశం సహాయ నిరాకరణకు సిద్ధం

2004, 2009 లో కాంగ్రెస్ హవాలో రెండుసార్లు గెలిచిన నాదెండ్ల మనోహర్‌కు 2014 ఎన్నికల్లో కేవలం 15,511 ఓట్లు రాగా, 2019లో జనసేన నుంచి పోటీ చేయగా 29,905 ఓట్లు వచ్చాయి. అదే సమయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ తరఫున పోటీ చేసిన ఆలపాటి రాజాకి 76,846 ఓట్లు వచ్చాయి. తమకు వచ్చిన ఓట్లలో మూడో వంతు మాత్రమే వచ్చిన వారికి సీటు ఇవ్వడం ఏంటనేది తెలుగుదేశం నేతల వాదనగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీకి రాజీనామా చేస్తారా? లేకపోతే భవిష్యత్ హామీ పొంది మనోహర్ వెంట నడుస్తారా అనే చర్చ మొదలైంది. ఇప్పుడు నాదెండ్ల మనోహర్ జనసేన పార్టీలో చేరి నెంబర్–2గా ఉన్నారు. 2019లో తెనాలి నుంచి పోటీ చేసినప్పుడు కూడా ప్రజలు ఆదరించలేదు. గెలిచిన వైఎస్సార్ సీపీ అభ్యర్థి అన్నాబత్తుని శివకుమార్‌కు 94,500 ఓట్లు వస్తే మనోహర్‌కి కేవలం 29,905 ఓట్లు వచ్చాయి. ఆ విధంగా ప్రజలు రెండుసార్లు మనోహర్‌ని దారుణంగా ఓడించి కసి తీర్చుకున్నారు. మళ్లీ ఇప్పుడు జనసేన–తెలుగుదేశం పొత్తులో భాగంగా తెనాలిలో జనసేన తరఫున నాదెండ్ల మనోహర్‌కి కేటాయించడంతో తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు సహాయ నిరాకరణకు రంగం సిద్ధం చేస్తున్నారు.

క్లుప్తంగా

నేడు గ్రూప్‌-2 రాత పరీక్ష

- జిల్లా వ్యాప్తంగా 56 సెంటర్లు.. హాజరుకానున్న 28,209 మంది అభ్యర్థులు
- పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 250 మంది పోలీస్ సిబ్బందితో పహారా
- అభ్యర్థుల సౌకర్యార్థం హెల్ప్ డెస్క్‌లు
- వెల్లడించిన జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ డూడీ

నగరంపాలెం: జిల్లావ్యాప్తంగా 56 సెంటర్లలో 28,209 మంది అభ్యర్థులు ఏపీ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ గ్రూప్‌-2 రాత పరీక్షకు హాజరవుతున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ తుషార్ డూడీ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆయా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద 250 మంది పోలీస్ సిబ్బందితో పహారా నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. 56 సెంటర్లకు ప్రశ్నపత్రాలను తరలించేందుకు 14 మార్గాల్లో సాయుధ ఎస్కార్ట్ సిబ్బంది విధుల్లో ఉంటారని చెప్పారు. ఉదయం 10.15 వరకు అభ్యర్థులను పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తామని చెప్పారు. మొబైల్‌ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులకు ప్రవేశంలేదన్నారు. దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చేవారి సౌకర్యార్థం పరీక్షా కేంద్రాల వివరాలను తెలియజేసేందుకు గుంటూరు రైల్వేస్టేషన్ తూర్పు/ పశ్చిమ వైపు ద్వారాల వద్ద, గుంటూరు ఆర్టీసీ బస్టాండ్, హిందూ కళాశాల జంక్షన్ల వద్ద పోలీస్ హెల్ప్‌డెస్క్‌లు ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. పరీక్ష కేంద్రాలను చేరుకునేందుకు మార్గం (రూట్), కళాశాలల వివరాలను తెలియజేస్తారని తెలిపారు. హెల్ప్‌డెస్క్‌లతోపాటు పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకునేందుకు అభ్యర్థులు డయల్‌-100, 8688831568 లేదా 8688831392 నంబర్లల్లో సంప్రదించవచ్చని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు.

ఏర్పాట్లు పూర్తి

జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి

గుంటూరు వెస్ట్: ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్‌-2 పరీక్షలకు సంబంధించి ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. శనివారం విజయవాడ నుంచి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కేఎస్ జవహర్ రెడ్డి నిర్వహించిన వీడియో సమావేశానికి వర్చువల్ విధానంలో స్థానిక కలెక్టరేట్ నుంచి కలెక్టర్, జేసీ రాజకుమారి పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆదివారం నిర్వహించనున్న ఈ పరీక్షకు జిల్లా నుంచి 28,209 మంది అభ్యర్థులు హాజరవుతారని వీరి కోసం 56 పరీక్ష కేంద్రాలు సిద్ధం చేశామని చెప్పారు.

రేంజ్ పరిధిలో 51 మంది ఎస్‌ఐలు ఎంపిక



నగరంపాలెం: రేంజ్ పరిధిలో 15 మంది ఎస్‌ఐలుగా ఎంపికయ్యారు. గతేడాది రేంజ్ పరిధిలో ఎస్‌ఐల నియామక ప్రక్రియ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలో ఎస్‌ఎల్‌పీఆర్‌బీ 51 మంది ఎస్‌ఐ అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసింది. దీనిలో భాగంగా శనివారం ఎస్‌లలకు నియామక పత్రాలు రేంజ్ ఐజీ పాలరాజు ఆయన కార్యాలయంలో అందజేశారు. అనంతరం వారు పోలీసు పెరేడ్‌గ్రౌండ్ నుంచి అనంతపురంలోని టీటీసీ శిక్షణ కేంద్రానికి బయల్దేరారు.

నేడు ఎయిమ్స్ జాతికి అంకితం



గుంటూరు మెడికల్: కేంద్ర ప్రభుత్వం మంగళగిరిలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మంగా నిర్మించిన అఖిల భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ ఎయిమ్స్‌ను ఆదివారం వర్చువల్ విధానంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ జాతికి అంకితం చేయనున్నట్లు బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి వల్లూరు జయప్రకాష్ నారాయణ శనివారం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర గవర్నర్ ఎస్.అబ్దుల్ నజీర్, కేంద్ర మంత్రులు ప్రహ్లాద్ జోషి, డాక్టర్ భారతీ ప్రవీణ్ పవార్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి విచ్చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. మంగళగిరి ఎయిమ్స్‌ను ఆదివారం మధ్యాహ్నం ప్రధాని నరేంద్రమోదీ జాతికి అంకితం చేస్తారని, ఆన్‌లైన్ విధానంలో ప్రారంభోత్సవంతో పాటు తొమ్మిది క్రిటికల్ కేర్ బ్లాక్‌లకు శంకుస్థాపన చేస్తారన్నారు. విశాఖపట్నంలో మైక్రోబయాలజీ ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నాలుగు మొబైల్ ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్‌లను ప్రారంభిస్తారని చెప్పారు. 'ఆరోగ్యకరమైన భారతదేశాన్ని, అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశాన్ని సృష్టించడం, దేశంలోని ప్రతి పౌరుడు సకాలంలో నాణ్యమైన ఆరోగ్య సదుపాయాలను పొందాలనేది ప్రధానమంత్రి ఆకాంక్ష అని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు ఎయిమ్స్ ప్రారంభోత్సవంలో పాలు పంచుకోవాలని జయప్రకాష్ నారాయణ కోరారు.

పోలీసు సిబ్బందికి అవగాహన

గుంటూరు ఈస్ట్: పోలీసు కళ్యాణ మండపంలో శనివారం వెస్ట్ డీఎస్పీ కె.వి.మహేష్ రాబోవు ఎన్నికల విధులపై డివిజన్ పరిధిలోని అధికారులు, సిబ్బందికి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎన్నికల విధుల్లో అధికారులు, సిబ్బంది ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలి, సమస్యలను పరిష్కరించాలో సూచనలు ఇచ్చారు. డీఎస్పీ మాట్లాడుతూ అన్ని పార్టీల పట్ల నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో నగరంపాలెం ఎస్‌హెచ్‌ఓ నరేష్‌కుమార్, పట్టాభిపురం ఎస్‌హెచ్‌ఓ విజయచంద్ర, అరండల్‌పేట ఎస్‌హెచ్‌ఓ ఐ.వెంకటేశ్వరరెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అణగారిన వర్గాలను
అక్కున చేర్చుకున్న జగనన్న



రజకుల ఆత్మీయ సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మంత్రి విడదల రజిని

రజకులతో ఆత్మీయ సమావేశంలో మంత్రి విడదల రజిని

పట్నంబజారు: నా ఎస్సీలు, నా ఎస్టీలు, నా బీసీలు, నా మైనార్టీలు అంటూ అణగారిన వర్గాలను తన సొంత మనుషులుగా భావించిన ముఖ్యమంత్రి ఎవరైనా ఉన్నారా అంటే అది సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి మాత్రమేనని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి విడదల రజిని చెప్పారు. అరండల్‌పేటలోని రజక సంక్షేమ భవన్‌లో రజక సంఘం ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పాతపాటి అంజిబాబు ఆధ్వర్యంలో రజకుల ఆత్మీయ సమావేశం జరిగింది. ఈసందర్భంగా మంత్రి విడదల రజిని మాట్లాడుతూ బీసీలంటే బలహీన వర్గాలు కాదని, సమాజానికి బ్యాక్‌బోన్ అని చాటి చెప్పిన ఘనత సీఎం వైఎస్ జగన్‌కే దక్కుతోందన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా పగ్గాలు చేపట్టిన నాటి నుంచి బడుగు, బలహీన వర్గాలకు ఎంతో ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ ప్రతి అంశంలో వారికి పెద్దపీట వేస్తూ తాను బీసీల పక్షపాతినని జగనన్న చాటి చెప్పారన్నారు. నామినేటెడ్ పదవులు, ఇతర అంశాల్లోనూ 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి పూర్తి స్థాయిలో బీసీలకు అండగా తాను ఉన్నాననే భరోసా కల్పించారన్నారు. అనేక కార్పొరేషన్‌లకు సంబంధించి చైర్మన్‌లు, డైరెక్టర్‌ల పదవులను బీసీలకు అందజేశారంటే సీఎం వైఎస్ జగన్ వారికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యత అర్థమవుతోందన్నారు. మంత్రి వర్గంలో సైతం బీసీలకే పెద్దపీట వేశారని, బీసీ మహిళనైన తనకు మంత్రి పదవి అందజేసి సీఎం జగనన్న తన మంచి మనస్సును చాటుకున్నారన్నారు. రానున్న ఎన్నికల్లో సీఎం వైఎస్ జగన్‌కు ప్రతి ఒక్కరూ అండగా నిలబడాలన్నారు. పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో బీసీ మహిళనైన తనకు జగనన్న అవకాశం కల్పించారని, అఖండ మెజార్టీతో మీ ఇంటి ఆడపడుచును గెలిపించాలని కోరారు. రజక సంఘం నాయకులు పోకల వసంత్, పోకల వెంకటేశ్వర్లు, తుమ్మేటి శ్రీను, పైలా సాంబశివరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల ఆరోగ్యానికి ప్రభుత్వ భరోసా

గుంటూరు మెడికల్: దేశంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్. జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి విడదల రజిని అన్నారు. శనివారం గుంటూరు ఎలీ వ్యార్ క్లబ్‌లో దయాగ్నోకాన్‌- 2024 రాష్ట్ర సదస్సు జరిగింది. సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన మంత్రి విడదల రజిని మాట్లాడుతూ పారా మెడికల్ విభాగంలో పదివేల నియామకాలు చేపట్టామని, తద్వారా పట్టణాల్లోని నిరుపేదల ఏరియాల్లో, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు లభిస్తున్నాయన్నారు. మంత్రి విడదల రజినికి యూనియన్ నేతలు సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వి.ఎన్.డి.ఎస్.ఎస్.మూర్తి, అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆనం సంజీవరెడ్డి, డీఎంహెచ్‌ఓ డాక్టర్ కొర్రా విజయలక్ష్మి, అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి తాడేపోరు శ్రీహరి, నగర కార్యదర్శి మద్దికాయల వెంకటలక్ష్మణ్, పలు జిల్లాలకు చెందిన యూనియన్ నేతలు,ల్యాబ్ టెక్నీషియన్స్, ఓనర్స్ పాల్గొన్నారు.



మంత్రి విడదల రజినికి వినతి పత్రం ఇస్తున్న ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ నేతలు

నూతన చికిత్సలతో ఉపశమనం

పలు రకాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి అత్యాధునిక రీ జనరేటివ్ మెడిసిన్ (స్టెమ్‌సెల్) ద్వారా నూతన చికిత్స పద్ధతులతో ఉపశమనం లభిస్తోందని మంత్రి విడదల రజిని అన్నారు. శనివారం గుంటూరు అరండల్‌పేట నాల్గవ లైను డొంక రోడ్డులోని శ్రీ హాస్పిటల్‌లో రీజనరేటివ్ మెడిసిన్ డిపార్టుమెంట్‌ను మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రారంభించారు. ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ నారాయణ రెడ్డి, యురాలజిస్ట్ డాక్టర్ జ్ఞాన ప్రకాష్, డాక్టర్ కళ్యాణ్, బూసిరెడ్డి మల్లేశ్వర రెడ్డి, డాక్టర్ విజయ రాజేష్ పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమాభివృద్ధి లక్ష్యాలను చేరుకోవాలి



మాట్లాడుతున్న కత్తెర హెనీ క్రిస్టినా, పక్కన సీఈఓ వసంత రాయుడు

- జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీ క్రిస్టినా
- ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలోని ఎంపీడీఓలతో సమీక్ష

గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్: సంక్షేమాభివృద్ధి లక్ష్యాలను చేరుకునే విధంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు వెళ్లాలని ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా ప్రజా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీ క్రిస్టినా పేర్కొన్నారు. శనివారం గుంటూరులోని జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా పరిధిలో ఎంపీడీవోలతో సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. వివిధ జిల్లాల నుంచి బదిలీపై వచ్చిన ఎంపీడీఓలతో ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో పాటు మంజూరైన, పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులు, 15వ ఆర్థిక సంఘ పనులపై సమీక్షించారు. హెనీ క్రిస్టినా మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలతో పాటు అభివృద్ధి పనులకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, నూరుశాతం లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆదేశించారు. ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లావ్యాప్తంగా జెడ్పీకి 2,500 ఎకరాల భూములు, ఆస్తులు ఉన్నాయని, వాటిని అన్యాక్రాంతంగా కాకుండా పరిరక్షించడంలో ఎంపీడీఓలు ముఖ్యమైనపాత్ర పోషించాలని సూచించారు. వేసవిని దృష్టిలో ఉంచుకుని తాగునీటిఎద్దటి నివారణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు.

కోడ్ వచ్చేలోపు మంజూరైన పనులన్నీ పూర్తి చేయాలి

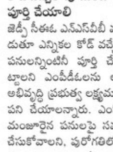
జెడ్పీ సీఈఓ ఎస్ఎస్‌వీబీ వసంత రాయుడు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల కోడ్ వచ్చేలోపు మంజూరు చేసిన పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఎంపీడీఓలను ఆదేశించారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, దానికి అనుగుణంగా పని చేయాలన్నారు. ఎంపీడీఓలు తమ పరిధిలో మంజూరైన పనులపై సమగ్రమైన నివేదిక సిద్ధం చేసుకోవాలని, పురోగతిలో ఉన్న పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.

నియామకాలు, ఉద్యోగోన్నతులు...

జెడ్పీ ఆధ్వర్యంలో ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా కారుణ్య, బ్యాగ్‌లాగ్ నియామకాలతో పాటు ఉద్యోగోన్నతులు పొందినవారికి జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ కత్తెర హెనీ క్రిస్టినా, సీఈఓ వసంతరాయుడు ఆర్డర్లు అందజేశారు. ఏపీ పంచాయతీరాజ్ మినిస్టీరియల్ ఉద్యోగుల సంఘ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి మోహన్‌రావు, జెడ్పీ అకౌంట్స్ అధికారి పి.శ్రీనివాసరావు, వివిధ విభాగాల ఏఓలు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు సర్వం సిద్ధం

- మార్చి ఒకటి నుంచి జిల్లా వ్యాప్తంగా 92 కేంద్రాల్లో ప్రారంభం
- గుంటూరు జిల్లాలో హాజరుకానున్న 59,435 మంది విద్యార్థులు
- హాల్ టిక్కెట్లను నేరుగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే వీలు
- ఇంటర్మీడియెట్ విద్య ఆర్‌ఐవో జీకే జుబేర్



గుంటూరు ఎడ్యుకేషన్ మార్చి ఒకటో తేదీ నుంచి జరగనున్న ఇంటర్మీడియెట్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు గుంటూరు జిల్లాలో అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు ఇంటర్మీడియెట్ విద్య ప్రాంతీయ పర్యవేక్షణాధికారి (ఆర్‌ఐవో) జీకే జుబేర్ చెప్పారు. సాంబశివపేటలోని ఆర్‌ఐవో కార్యాలయంలో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో జుబేర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసిన 92 పరీక్షా కేంద్రాల పరిధిలో 59,435 మంది విద్యార్థులు హాజరు కానున్నారని చెప్పారు. వీరిలో ప్రథమ సంవత్సరం 31,830 మంది విద్యార్థులతోపాటు ద్వితీయ సంవత్సర విద్యార్థులు 27,605 మంది ఉన్నారని వివరించారు. 92 పరీక్ష కేంద్రాలకుగాను గతేడాది వరకు కొనసాగుతున్న 73 కేంద్రాలతోపాటు ఈ ఏడాది కొత్తగా 19 కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రాల కోడ్ నంబరుతో సహా కళాశాల పేరు, చిరునామాతో సహా కేంద్రం వద్ద స్పష్టంగా కనిపించే విధంగా బోర్డు ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు మెయిన్ రోడ్డు దగ్గర సూచికలను ఏర్పాటు చేయాలని ఆయా కళాశాలల యాజమాన్యాలను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాలకు విద్యార్థులు గంట ముందుగా చేరుకోవాలని ఆర్‌ఐవో జీకే జుబేర్ సూచించారు. ఉదయం 9.00 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్ష జరగనుండగా, విద్యార్థులను 8.30 నుంచి అనుమతిస్తామన్నారు. ఉదయం 9.00 గంటల తరువాత పరీక్ష కేంద్రాల గేట్లను మూసివేయిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇంటర్మీడియెట్‌బోర్డు వెబ్‌సైట్ (బీఐఈఏపీ.ఏపీసీఎఫ్ఎస్ఎస్.ఇన్) నుంచి విద్యార్థులు తమ పేరు, పుట్టినతేదీ వివరాలతో హాల్ టికెట్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని, నేరుగా పరీక్షకు హాజరు కావచ్చునని, హాల్ టికెట్‌పై ప్రిన్సిపాల్ సంతకం అవసరం లేదన్నారు. పరీక్షలకు సంబంధించిన ఇతర ఏదైనా సమస్యలున్నట్లయితే గుంటూరు ఆర్‌ఐవో కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కంట్రోల్ రూమ్ (0863-2228528, 7815968897) నంబర్ల దృష్టికి తీసుకు రావాలని సూచించారు.

ఫుడ్ కోర్టుల్లో విజిలెన్స్ అధికారుల తనిఖీలు

నగరంపాలెం: గృహావసరాల సబ్సిడీ గ్యాస్ సిలెండర్లను వ్యాపారులకు వినియోగించే ఇరువురిపై విజిలెన్స్ అధికారులు కేసులు నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. గుంటూరు రీజినల్ విజిలెన్స్ / ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ విభాగపు జిల్లా ఎస్పీ కె.ఈశ్వరరావు పర్యవేక్షణలో విజిలెన్స్, రెవెన్యూ, పౌరసరఫరాల అధికారులు సంయుక్తంగా శనివారం కాకాని రోడ్‌లో తనిఖీలు నిర్వహించి, తొమ్మిది డొమెస్టిక్ సిలెండర్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.. తనిఖీల్లో విజిలెన్స్ సీఐ ఎస్.శ్రీనివాసల రెడ్డి, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైరల్







సన్నాఫ్ విరాట్ కోహ్లీ

అనుష్క శర్మ ఈ నెల 15న పండంటి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. అబ్బాయికి 'అకాయ్' అని పేరు పెట్టినట్లు తెలియజేశాడు విరాట్ కోహ్లీ. అయితే 'అకాయ్' ఫొటోను ఎక్కడా షేర్ చేయలేదు. దీంతో 'అకాయ్' రూపాన్ని రకరకాలుగా ఊహించుకుంటూ అభిమానులు ఏఐ జెనరేటెడ్ ఫొటోలను క్రియేట్ చేశారు. అకాయ్‌ను విరాట్ ఎత్తుకున్నట్లు, విరాట్–అనుష్కలు అకాయ్‌తో ఆడుకుంటున్నట్లు... ఇలా రకరకాలుగా క్రియేట్ చేశారు.

'అకాయ్ ఫొటో షేర్ చేయకుండా విరాట్ కోహ్లీ మంచి పని చేశాడు. చేసి ఉంటే ఇంత అద్భుతమైన చిత్రాలను చూసి ఉండేవాళ్లం కాదు' అంటూ నెటిజనులు ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు.

ప్రశంసల వర్షం ఒక కోణం అయితే... సాంకేతిక ఆసక్తి మరో కోణం. 'మీరు ఉపయోగించిన ఏఐ టూల్స్ గురించి వివరంగా తెలుసుకోవాలని ఉంది' అంటూ చాలామంది కామెంట్స్ పెడుతున్నారు.

కరచరణో రసి మణిగణ భూషణ... లుక్... ఐ వాజ్ గోనా గో

శాస్త్రీయ నృత్య వేషధారణ అనగానే శాస్త్రీయ నృత్యమే కళ్ల ముందు కదలాడుతుంది. అలా కాకుండా ర్యాప్ వినిపిస్తే ఎలా ఉంటుంది అని చెప్పడానికి ఈ వీడియో ఉదాహరణ. నటి అదా శర్మ క్లాసికల్ డ్యాన్సర్ వేషంలో అమెరికన్ ర్యాపర్ ఎమెనెమ్ ఐకానిక్ ర్యాప్ 'ర్యాప్ గాడ్' ట్రాక్‌తో 'వావ్' అనిపించింది.



ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసిన ఈ రీల్ వైరల్‌గా మారింది. శర్మను ప్రశంసలతో ముంచెత్తిన వారిలో హీరో అయుష్మాన్ ఖురాన, నటి ఊర్వశీ రౌటేల, ఇండియన్ ర్యాపర్ రఫ్తార్‌లాంటి సెలబ్రిటీ కూడా ఉన్నారు.

యూట్యూట్ ద్వారా 2013లో విడుదలైన 'ర్యాప్ గాడ్' సాంగ్ సూపర్ హిట్ కావడమే కాదు 'మోస్ట్ వర్డ్స్' విశేషంతో 'గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్'లోకి ఎంటర్ అయింది. ఎన్నో అవార్డులు గెలుచుకుంది.

'లుక్, ఐ వాజ్ గోనా గో ఈజీ ఆన్ యూ నాట్ టు హర్ట్ యువర్ ఫీలింగ్స్
బట్ ఐయామ్ వోన్లీ గోయింగ్ టు గెట్ దిస్ వన్ చాన్స్
సమ్‌థింగ్ రాంగ్. ఐ కెన్ ఫీల్ ఇట్' అని శాస్త్రీయ నృత్య వేషధారణతో కనిపిస్తున్న అదా శర్మ పాడుతుంటే 'వాహ్వా' అనకుండా ఉండలేము.

చదువుకో తమ్ముడా... చదువుకో చదువుకుంటే కలలు పండే కాలమే నీదవుతది

దిల్లీలోని కమలానగర్ మార్కెట్‌కు దగ్గరలో ఉన్న ఫుట్‌పాత్‌పై కూర్చున్న ఒక పిల్లాడు శ్రద్ధగా చదువుకుంటూనే మరో వైపు హెయిర్ బ్యాండ్‌లను అమ్ముతున్నాడు. ఇది చూసిన హ్యారీ అనే ఫోటోగ్రాఫర్ పిల్లాడితో మాటలు కలిపాడు.

ఆరో క్లాసు చదువుతున్న పవన్ తన కుటుంబానికి సహాయంగా ఉండడం కోసం ఫుట్‌పాత్‌పై హెయిర్ బ్యాండ్‌లు అమ్ముతుంటాడు. అలా అని చదువును ఎక్కడా నిర్లక్ష్యం చేయడు. ఏ రోజు పాఠాలు ఆ రోజు శ్రద్ధగా చదువుకుంటాడు. తన కుటుంబ స్థితిగతులను హ్యారీకి చెప్పాడు పవన్.

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో తక్కువ టైమ్‌లోనే పది మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్‌తో దూసుకుపోయింది. పవన్ కుటుంబానికి అండగా నిలబడడానికి చాలా మంది ముందుకు రావడం మరో విశేషం.



'జుట్టున్నమ్మ ఏ కొప్పు వేసినా అందమే' అన్నారు గానీ 'టాలెంట్ ఉన్న వ్యక్తి కత్తెర ఉపయోగించకుండా హెయిర్ కట్ చేసినా జుట్టుకు అందమే' అని ఎవరూ అనలేదు. విషయంలోకి వస్తే... తమిళనాడులో ఒక బార్బర్ తన కస్టమర్‌కు హెయిర్ కటింగ్ చేయడానికి కత్తెర ముట్టుకోకుండా 'మంట'ను ఉపయోగించాడు. క్లయింట్



జుట్టు కత్తిరించడానికి, స్టైల్ చేయడానికి 'ఫైర్ టార్చ్'ను ఉపయోగించి రకరకాల విన్యాసాలు చేశాడు. 'ఎక్స్'లో ప్రత్యక్షమైన ఈ వీడియో క్లిప్ ఇంటర్‌నెట్‌లో హల్‌చల్ చేస్తోంది.

ఇక ఈ వీడియోకు వచ్చిన స్పందన విషయానికి వస్తే... బార్బర్ నైపుణ్యం, ధైర్యాన్ని చాలామంది అభినందించగా కొద్దిమంది మాత్రం 'నీ దుంపతెగ ఇదేమీ దుస్సాహసం' అన్నట్లుగా కామెంట్లు పెట్టారు. 'నెత్తి మీద ఇంత దగ్గరగా మంటను ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే నష్టాలు...' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు కొందరు.

క్లయింట్‌కు ఎర్ర వస్త్రం చుట్టి మరీ ప్రయోగంలోకి దిగాడు బార్బర్. రెడ్ క్లాత్ చుట్టడం అనేది యాదృచ్ఛికంగా జరిగిందా లేక 'ఇది ప్రమాదం సుమీ' అని చెప్పకనే చెప్పాలనుకున్నాడో తెలియదు.

క్రికెట్ దేవుడే దిగి వస్తే...

కశ్మీర్‌కు చెందిన పారా క్రికెటర్ అమిర్ హుసేన్ జీవితం వెలిగింది. రెండు చేతులూ లేకపోయినా మెడతో బ్యాట్ పట్టి ఆడే అమిర్ తనను ఇన్‌స్పైయిర్ చేసిన క్రికెట్ దేవుడు సచిన్‌ని జీవితంలో కలుస్తాననుకోలేదు. కలిశాడు. అంతేనా? సచిన్ నుంచి ఊహించని బహుమతి అందుకున్నాడు. ఈ వివరం ఏమిటంటే...





సచిన్ టెండూల్కర్ తన భార్య అంజలి, కుమార్తె సారాతో కశ్మీర్ పర్యటనలో ఉన్నాడు. ఇది అతని తొలి కశ్మీర్ పర్యటన అని భోగట్టా. అక్కడి 'చార్సో' అనే ఊళ్లో ఉండే బ్యాట్ల తయారీ కేంద్రాన్ని సచిన్ సందర్శించాడు. అంతే కాదు... అక్కడి 'బిజ్‌బెహరా' ప్రాంతానికి చెందిన పారా క్రికెటర్ అమిర్ హుసేన్‌ను తన హోటల్‌కు పిలిపించుకుని ప్రత్యేకంగా కలిశాడు. అమిర్ హుసేన్ ప్రస్తుతం కశ్మీర్ పారా క్రికెట్ టీమ్ కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. పుట్టుకతో చేతులు లేని అమిర్ తన జీవితంలో పేర్కొన్న నిరాశను సచిన్‌ను చూసి ఇన్‌స్పైయిర్ అయి క్రికెటర్ కావడంతో పోగొట్టుకున్నాడు. బ్యాట్‌ను మెడ, భుజాల మధ్య పట్టి అతను క్రికెట్ ఆడతాడు. ఈ స్ఫూర్తిమంతమైన గాథను విన్న సచిన్ తన పర్యటన సందర్భంగా అమిర్ హుసేన్‌ను కలిశాడు. 'నిన్ను కలవడం సంతోషం' అని 'ఎక్స్'లో తానే పోస్ట్ పెట్టాడు. సచిన్‌ని చూడగానే ఇలాంటిది తన జీవితంలో జరిగిందా అన్నట్టుగా భావోద్వేగంతో కదిలిపోయాడు అమిర్. 'ఇలాగే నువ్వు మమ్మల్ని ఇన్‌స్పైయిర్ చేయి' అని అమిర్‌తో సచిన్ చెప్పాడు. అంతేనా? తను సంతకం చేసిన బ్యాట్ ఇచ్చి అమిర్‌ని తబ్బిబ్బు చేశాడు.

సర్వర్ డ్రోన్ సుందరం

కాఫీ హోటల్ ఏదైనా సర్వర్ గారు సుందరమే అయి ఉంటాడని గతంలో అనుకునేవారు. ఎందుకంటే టిఫిన్ హోటల్స్ తమిళులే నడిపేవారు కాబట్టి. ఇప్పుడు సర్వర్ గారి అడ్రస్ గల్లంతయ్యేలా ఉంది. మనుషులకు జీతాలు ఇవ్వడం కంటే ఒక డ్రోన్‌తో మేనేజ్ చేయొచ్చని కోల్‌కతా రెస్టరెంట్ డిసైడ్ అయ్యింది.



వాన కోసం ఆకాశం వైపు చూడొచ్చుగాని కాఫీ కోసం కూడా చూడొచ్చా? చూడొచ్చు. ఆకాశం నుంచి కాఫీ ఎగిరొచ్చి చేతికి అందుతుంది. ఇది కోల్‌కతా సాల్ట్‌లేక్ సిటీ ఏరియాలోని 'కోల్‌కతా 64' అనే రెస్టరెంట్ వారు తమ కస్టమర్లను ఆకర్షించడానికి వేసిన సాంకేతిక ఎత్తుగడ. ఆకర్షణ. రెస్టరెంట్ లోపల కూచున్న వారికి సర్వర్లు కాఫీ అందించినా బయట తమకు తోచిన చోటులో కూచుని కాఫీని ఆస్వాదించాలంటే డ్రోన్ సుందరం గారే కాఫీని అందిస్తారు. ఈ వీడియో ఇన్‌స్టాలో ప్రత్యక్షం కాగానే 'ఇదేదో బాగానే ఉంది' అని చాలామంది మెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఈ యంత్రం మనిషిని మాయం చేస్తున్నట్టే. మన దేశంలో మధ్యతరగతి జీవులకు కాఫీ హోటళ్లు, అందులో పని చేసే సర్వర్లు జీవితంలో భాగం. అందుకే సినిమాల్లో, సాహిత్యంలో సర్వర్లు కనపడతారు. కె.బాలచందర్ తీసిన 'సర్వర్ సుందరం'లో నగేశ్ నటించి పేరు గడించాడు. 'శుభలేఖ'లో చిరంజీవి కూడా 'వెయిటర్' అనబడు 'సర్వరే'. ఇటీవలి కాలంలో ఆనంద్ దేవరకొండ నటించిన 'మిడిల్‌క్లాస్ మెలొడీస్' టిఫిన్ సెంటర్ నేపథ్యంలో ఓనర్ కమ్ సర్వర్‌గా హీరో చేసే స్ట్రగుల్‌ను చూపుతుంది. ఏమైనా ఈ డిజిటల్ ఏజ్‌లో 'మాయమవుతున్నాడమ్మ మనిషి' అనుకోక తప్పదు.

హెల్త్

మంచి జనాదరణ పొందిన దంగల్ సినిమాలో నటించిన సుహానీ భట్నాగర్ అనే నటి ఇటీవల తన 19వ ఏట చాలా చిన్నవయసులోనే డర్మటోమయోసైటిస్ అనే వ్యాధితో చనిపోవడంతో... ఈ జబ్బు పేరు పలువురి నోట వినిపించింది. గతంలో అరుదైనదిగానే పేరున్న ఈ ఆరోగ్య సమస్య.. ఇటీవల కాస్త తరచుగా కనిపిస్తుండటం ఆందోళన గొలిపే అంశం. చాలా తీవ్రమైనదిగా పరిగణించే ఈ సమస్యకు పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స లేకపోయినా దీని లక్షణాలను అదుపులో ఉంచడానికి అవసరమైన చికిత్స తీసుకోకపోతే... ఒక్కోసారి ప్రమాదకరంగా పరిణమించే అవకాశమున్న ఈ సమస్యపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

డర్మటో-మయోసైటిస్ అంటే?



ఇటీవల డర్మటో మయోసైటిస్‌తో మృతి చెందిన దంగల్ ఫేమ్ సుహానీ భట్నాగర్

డర్మటో మయోసైటిస్ అనే ఈ వ్యాధిలో ప్రధానంగా కండరాలు బలహీనమై, చర్మమూ ప్రభావితమవుతుంది. ఆహారాన్ని మింగలేపోవడం, శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం, ఊపిరితిత్తులు పీచులా మారిపోయే 'ఇంటస్టిషియల్ లంగ్ డిసీజ్'కి దారితీయడం వంటి అనేక సమస్యలు ఇందులో కనిపిస్తాయి. కండరాలూ, చర్మంతో పాటు పలు కీలకమైన అవయవాలూ, వ్యవస్థలను దెబ్బతీస్తున్నందున దీన్ని కొన్ని వ్యాధుల సమాహారంలా పరిగణించే 'పాలీమయోసైటిస్' వ్యాధుల్లోనిదిగా పేర్కొంటారు. ఇందులోని మిగతా మయోసైటిస్ వ్యాధులు కాస్త మెల్లగా తమ ప్రభావాన్నీ, లక్షణాలను చూపించినప్పటికీ... 'డర్మటో–మయోసైటిస్' లక్షణాలూ చాలా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతూ వ్యక్తమవుతాయి. తగిన చికిత్స అందకపోతే అవి మరింత తీవ్రతరమవుతాయి.

లక్షణాలు...

ఈ వ్యాధిలో కండరాలు చాలా బలహీనంగా అనిపించడంతో పాటు ఒంటి మీద ర్యాష్ రావడం ఒక ప్రధాన లక్షణం. కొందరిలో నీరసమూ... ర్యాష్ ఒకేసారి కనిపిస్తాయి. మరికొందరిలో ఇవి వేర్వేరు సమయాలలో కనిపించవచ్చు. అంటే వారాలూ, నెలలు ఒక్కోసారి ఏళ్ల తర్వాత కూడా వ్యక్తం కావచ్చు. కండరాల బలహీనత ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందంటే... ● నిటారుగా కూర్చోలేకపోవడం. ● కూర్చున్నవారు కనీసం కుర్చీ / సోఫా నుంచి లేవలేకపోవడం. ● మెట్లు ఎక్కలేకపోవడం ● పక్కకు ఒరిగినవాళ్లు మళ్లీ పైకిలేవలేకపోవడం... ● ఇదే బలహీనత, నిస్సత్తువ గుండె, ఊపిరితిత్తులకూ ఆవరించడంతో శ్వాసతీసుకోవడం కష్టం కావడం, దగ్గు వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. ● బలహీనతతో పాటు జ్వరం, బరువు తగ్గడం, కండరాల, కీళ్ల నొప్పులు, ఒంటి మీద ర్యాష్.

కారణాలు...

ఈ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుందనే అంశంపై నిర్దిష్టమైన కారణాలు ఇంకా స్పష్టంగా తెలియవు. జన్యుపరమైన సమస్యలోనూ, వాతావరణం కాలుష్యం, సూర్యుడి తీక్షణమైన కాంతిలో ఎక్కువసేపు గడపడం వల్ల వస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పర్యావరణ సమస్యలతో పాటు పొగతాగడం, కొన్ని రకాల ఔషధ దుష్ప్రభావాలూ ఇందుకు కారణం కావచ్చని అంచనా. కొన్ని రకాల వైరల్ సమస్యలతో బాధపడ్డవారిలోనూ డర్మటో–మయోసైటిస్ కనిపించడం చాలా సందర్భాల్లో కనిపించింది.

నిర్ధారణ పరీక్షలు...

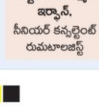
● కొన్ని రకాల రక్తపరీక్షలతో డర్మటో–మయోసైటిస్‌ను నిర్ధారణ చేస్తారు. కండరాలు దెబ్బతిన్నాయని సూచించే కొన్ని రకాల మజిల్ ఎంజైమ్‌ల రక్తపరీక్షలతో పాటు, ఆటో యాంటీబాడీస్ (వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసే సొంత ఇమ్యూన్ కణాల)ను కనుగొనే రక్తపరీక్షలతో దీన్ని నిర్ధారణ చేస్తారు.
● ప్రభావితమైన చర్మం నుంచి ముక్క సేకరించి చేసే 'స్కిన్ బయాప్సీ' కూడా చేస్తారు. దీనివల్ల దేహంలోని ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో కండరాలు దెబ్బతిన్నాయా లేదా అని పరిశీలించే అవకాశం దొరుకుతుంది. ● కొన్ని సందర్భాల్లో ఎమ్మారై, ఛాతీ ఎక్స్–రే పరీక్షలూ నిర్ధారణకు ఉపకరిస్తాయి. ● అవసరాన్ని బట్టి ఎలక్ట్రో మయోగ్రఫీ (ఈఎమ్‌జీ) అనే పరీక్షతో కండరాలు–నరాల స్పందన ఎలా ఉందో కూడా తెలుసుకోవాల్సి రావచ్చు.

మేనేజ్‌మెంట్ - చికిత్స...

సొంత వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ దేహానికి ప్రతికూలంగా మారే ఆటో ఇమ్యూన్ డిసీజ్ కావడం వల్ల ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేసే అవకాశం లేదు. అయితే లక్షణాలను అదుపు చేస్తూ, వ్యాధి మరింత పెరగకుండా నియంత్రించే మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులతో డర్మటో–మయోసైటిస్‌పై అదుపు సాధించాలి. ఇందుకు కార్టికో స్టెరాయిడ్స్‌తో పాటు ఫిజియోథెరపీ లాంటి ఫిజికల్ పద్ధతులు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

● **కార్టికో స్టెరాయిడ్స్**: తీవ్రత ఆధారంగా వీటిని, వీటి మోతాదులను కేవలం డాక్టర్లు మాత్రమే సూచించాలి. వారి పర్యవేక్షణలోనే కార్టికో–స్టెరాయిడ్స్ వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే టాపికల్ స్టెరాయిడ్స్ అని చెప్పే... పైపూత మందులూ వాడాల్సి రావచ్చు.
● **ఫిజియోథెరపీ**: బలహీనపడ్డ కండరాల్లో బలమూ, సత్తువ నింపడానికి, దెబ్బతిన్న కండరాల్లో మునుపటి శక్తి సాధించడానికి ఫిజియోథెరపీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. డర్మటో–మయోసైటిస్‌లో ఫిజియోథెరపీ చాలా కీలకం.
● **ఇమ్యూనో సప్రెసెంట్ ఔషధాలు**: వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థలో తీవ్రంగా మారి దెబ్బతీస్తున్న కణాల తీవ్రతలను అదుపు చేసే మందులైన ఇమ్యూనో సప్రెసెంట్స్‌ను చాలా సునిశితమైన రీతిలో వాడాలి.
● **ఇంట్రావీనస్ ఇమ్యూనోగ్లోబ్యులిన్ (ఐవీఐజీ)**: ఇమ్యూనో సప్రెసెంట్లతో పాటు... మన రక్తంలోని ప్లాస్మాలోనే ఉండే ఈ స్వాభావికమైన పదార్థాలను బయటనుంచి బాధితులకు ఇవ్వడం అనేది మరో ఆధునిక ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ప్రక్రియల్లో ఒకటి.
● **స్పీచ్ థెరపీ**: అన్ని కండరాల్లాగానే గొంతు కండరాలు బలహీనపడి మాట్లాడటం కష్టమైన వారికి స్పీచ్ థెరపీ ద్వారా మాట్లాడటానికి శిక్షణ ఇవ్వాల్సి రావచ్చు. అలాగే మింగడం కష్టమైన వారికీ ఆ దిశగా సహాయం అవసరం పడవచ్చు. ● వ్యాధి మేనేజ్‌మెంట్‌లో భాగంగా ఎండల్లో ఎక్కువగా తిరగకపోవడమూ, బాగా ఎండలో తిరగడం తప్పనిసరి అయితే నిపుణుల సలహా మేరకు ఎస్‌పీఎఫ్ 50కి పైన ఉండేవీ, తగిన సన్–స్క్రీన్ లోషన్స్ వాడటం వంటివీ తప్పనిసరి.

ఈ మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులూ, డాక్టర్ల నిశిత పర్యవేక్షణలో స్టెరాయిడ్స్‌తో పాటు ఇతర మందులూ తీసుకుంటూ ఉన్నట్లయితే తొలుత లక్షణాలు తగ్గి, పరిస్థితులు చాలావరకు నార్మల్ అవుతాయి. ఆ పైన వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకుంటూ దాదాపుగా సాధారణ జీవితాన్ని జీవించే అవకాశాలు కొంతవరకు బాగానే ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా నివారణ అంటూ లేకపోయినా... ఆరోగ్యకరమైన పరిసరాల్లో ఉండటం, పొగతాగడం పూర్తిగా మానేయడం చాలా మంచిది. పైగా ఈ వ్యాధి గొంతును, ఊపిరితిత్తులు, గుండెను ప్రభావితం చేసేదైనందున పొగతాగడం మానేయడం మరింత ఎక్కువ అవసరం.



డాక్టర్ మహమ్మద్ ఇర్ఫాన్,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ రుమటాలజిస్ట్

● హైపర్‌ట్రైగ్లిజరైడెమియా
ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను తగ్గించుకోవాల్సిందే!... ఎందుకంటే?

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ వంటి మరో రకం కొవ్వులే ఈ ట్రైగ్లిజరైడ్స్. రక్తంలో ఈ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ మోతాదులు ఉండాల్సిన దానికంటే పెరిగే కండిషన్ 'హైపర్ ట్రైగ్లిజరైడెమియా' అంటారు. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉన్నందున 'హైపర్ ట్రైగ్లిజరైడెమియా' ఉన్నప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, అవసరమైతే మందులు వాడుతూ, వాటిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం అవసరం.



ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అనేవి ఆహారంలో కొవ్వులు ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు... కాలేయంలోంచి కూడా ఉత్పత్తి అవుతాయి. వీటి మోతాదులు పెరగడం ప్రధానంగా గుండెజబ్బుల ముప్పు తెచ్చిపెట్టవచ్చు. అందుకే రక్తపరీక్షల్లో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలితే వాటిని తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

ముప్పును పెంచే అంశాలివి...

డయాబెటిస్, ప్యాంక్రియాటైటిస్, కిడ్నీ జబ్బులు, హైపోథైరాయిడిజమ్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఎక్కువగా ఉండటం మరింత ముప్పు తెచ్చిపెట్టే అంశంగా మారుతుంది.

లక్షణాలు...

● **జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించి**: వికారం, కొన్నిసార్లు వాంతులు, కొన్ని సందర్భాల్లో కడుపు మధ్యభాగంలో నొప్పి.
● **శ్వాస వ్యవస్థలో**: అతి కష్టమ్మీద శ్వాస తీసుకోవడం.
● **చర్మం మీద**: పసుపుపచ్చ రంగులో ఉబ్బెత్తుగా కొవ్వు పేరుకున్నట్లుగా కనిపించే ప్యాచ్‌లు (గ్జాంథోమాస్). ఈ ప్యాచ్‌లు ఛాతీ, వీపు, పిరుదుల మీద కనిపించవచ్చు.
● **కళ్ల దగ్గర**: కనురెప్పల చివర్లలో, కంటికింద ఉబ్బెత్తుగా కనిపించే సంచుల్లాంటివి.
● **నరాలకు సంబంధించి**: గుండెకు ముప్పు తెచ్చే ఈ ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కొన్నిసార్లు మతిమరపు, డిప్రెషన్‌లకూ దారితీయవచ్చు.

నిర్ధారణ.. సాధారణ రక్తపరీక్షలో కొవ్వుల మోతాదు తెలుసుకునే లిపిడ్ ఎనాలసిస్. అవసరాన్ని బట్టి ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్, టీఎస్‌హెచ్ అనే థైరాయిడ్ పరీక్ష, మూత్రపరీక్ష, కాలేయ పరీక్షలూ నిర్వహిస్తారు.

ట్రైగ్లిజరైడ్స్ తగ్గించడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు...

రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్స్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా వాటిని తగ్గించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకు జీవనశైలిలో మార్పులు తప్పనిసరి. ● బరువు తగ్గాలి. ఇందుకు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ● పొట్టుతీయని ధాన్యాలు (అంటే... దంపుడు బియ్యం, పొట్టుతీయని రాగులు, గోధుమలు), పొట్టుతీయని పప్పుధాన్యాలు, మొలకెత్తిన గింజలు తీసుకోవాలి. ● కొవ్వులు (శాచ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్) తక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవాలి. తాజా పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్‌లో పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అవి ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ● మాంసాహారం తీసుకోవాలనుకునేవారు వారంలో మూడు సార్లు చేపలు తీసుకోవచ్చు. అది కూడా కేవలం ఉడికించి వండినవీ, గ్రిల్డ్ ఫిష్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. డీప్ ఫ్రై చేసినవి తీసుకోవడం సరి కాదు. ● కొవ్వుల మోతాదు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారం (రొయ్యలు, చికెన్ స్కిన్), వేపుళ్లు, నెయ్యి, నేతితో చేసిన స్వీట్స్, బేకరీ ఐటమ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. ● స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ పూర్తిగా మానేయాలి. ● రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు శారీరక శ్రమ/వాకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి.

మందులు... ట్రైగ్లిజరైడెమియా తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నవారు డాక్టర్లు సూచించిన మీద కొన్ని మందులు వాడాల్సి రావచ్చు. దీని తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో అరుదుగా కొందరిలో 'ప్లాస్మాఫెరిసిస్' అనే ప్రక్రియ అవసరం పడవచ్చు.



డాక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్ కులకర్ణి,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్

మెడి టిప్
వెన్ను / నడుము నొప్పా...?
బైక్ ఎర్గానమిక్స్ లోపాల వల్ల కావచ్చు!

వెన్ను నొప్పి, నడుము నొప్పి కనిపించడానికి అనేక కారణాలున్నప్పటికీ... కొన్నిసార్లు బైక్ మీద కూర్చునే విధానంలో తేడాల వల్ల కూడా నొప్పి రావచ్చు. అప్పుడు డ్రైవింగ్‌పరంగా తప్పిదాలు ఏమైనా ఉన్నాయేమోనని ఒకసారి పరీక్షించుకుని, సరిదిద్దుకోవాల్సిన అంశాలివి... ● బైక్‌పై కూర్చున్నప్పుడు వీపు నిటారుగా ఉండి, వెన్ను ఒంగిపోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అయితే కొన్ని స్పోర్ట్స్ బైక్‌లలో సీట్లు మరీ ఏటవాలుగా ఉండి, కూర్చొనే భంగిమ కూడా వాలుగా ఉండి, బాగా ముందుకు వాలినట్లుగా కూర్చోవాల్సి వస్తుంది. ఇలా రూపొందించిన ఫ్యాషన్ బైక్స్ వల్ల వెన్ను నిటారుగా లేక వెన్ను / నడుము నొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. ● బైక్‌లపై ప్రయాణం చేసేవారు వీపున బ్యాక్‌ప్యాక్స్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ బ్యాగ్స్ పెట్టుకొని వెళ్తుండటం మామూలే. ఈ బ్యాగు బరువు నడుంపైనా భారం పడటం వల్ల కూడా నొప్పి రావచ్చు. అందువల్ల బ్యాగు భారం వీపు మీద పడకుండా, ఆ బరువు సీటు మీద పడేలా, బ్యాగ్ సీట్ మీద ఆనేలా అమర్చుకోవాలి. ● తాము కూడా నిటారుగా, సౌకర్యవంతంగా కూర్చుంటున్నారా లేదా అన్నది చూసుకోవాలి. సిట్టింగ్ పోశ్చర్‌లో లోపాలుంటే సరిదిద్దుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తల తర్వాత కూడా వెన్ను, నడుము నొప్పి వస్తుంటే ఒకసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.